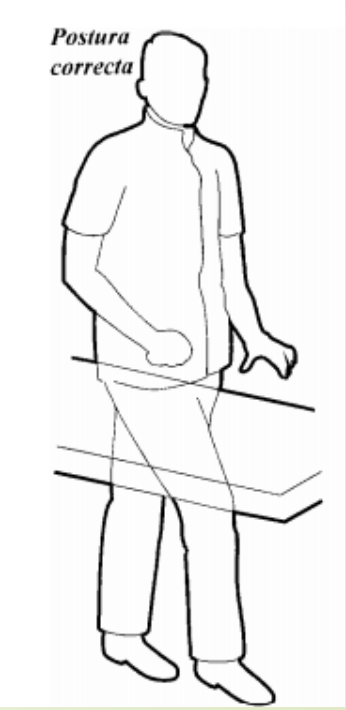
Cuadernillo 2.- Técnicas Masaje Terapeútico(sesión 2)

Semilleros de formación de brigadistas comunitarios teozentli 2020

Mtra. Isis Damayanti Ramírez Sandoval

La mesa de trabajo

- Las condiciones óptimas-deseables al trabajar la fiosterapia (masaje), es contar con una superficie firme, estable y con cierto grado de acojinamiento para la persona que se está atendiendo.
- Las mesas para masaje pueden ser de madera o metal fijas, o bien en la actualidad una amplia gama de modelos de camillas de forma replegable y "portátil", tipo maletín.
- Sea cual sea el tipo de camilla que se emplea, es importante considerar que la altura óptima para el fisioterapeuta debe medirse parándose al lado de la camilla y tener la superficie de la camilla a la altura del brazo, colocando este estirado replegado a los costados del cuerpo



Mtra. Isis Damayanti
Ramírez Sandoval

Las posturas básicas durante el masaje

- Espalda recta, no rígida.
- Cabeza en ligera flexión.
- Hombros relajados.
- Las extremidades inferiores se separan aproximadamente hasta el nivel de separación de los hombros.
- Las rodillas se colocan en suave flexión.
- Los movimientos que se desprendan de las posiciones deben ser relajados, sin brusquedades.
- Las manos siempre trabajan delante del cuerpo.
- Con la postura correcta, intentaremos siempre que sea posible aprovechar el peso del cuerpo, en el desarrollo de las manipulaciones que lo requieran. De esta forma nos ahorramos la energía que nos proporciona la fuerza de la gravedad.

Mtra. Isis Damayanti Ramírez Sandoval

Profundidad y velocidad

- Los pases de cualquier circuito o protocolo de masaje puede practicarse de manera diferencial según casos concretos de las personas a tratar
- Hay tres tipos de profundidad de los pases en las fisioterapias que tienen que ver con la fuerza con que se hacen los movimientos.
- **superficial:** infantes, personas adultos mayores, musculaturas frágiles.
- **media o muscular:** constitución normal y primeras sesiones para poder constatar cómo reacciona su circulación y resistencia tisular (tejidos: piel y músculos). Esto último porque suele haber personas que tienen deficiencias en sus sistemas y nutrición que pueden hacer que los movimientos propicien hematomas (moretones(, que la mayoría interpreta como DAÑO, esto último, a pesar de la mejora y relajación momentánea, puede causar enojo, molestia por parte de la persona y dos reacciones: 1) que no tenga confianza para regresar a su tratamiento sugerido y 2) implicaciones legales o laborales.
- **profunda:** musculaturas fuertes, por ejemplo en masaje deportista, o bien cuando la persona ya ha seguido un ritmo de fisioterapias y se encuentra en un proceso progresivo de desintoxicación y activación de sistemas (circulatorio, inmunológico, linfático, muscular) y se desea pasar a un nivel mayor de reactivación de estos sistemas. (ya contamos con la confianza, la certeza del beneficio y las posibles molestias controladas y paulatinas que ya ha experimentado de manera paulatina y progresiva y que llevan a una mejoría siempre= crisis curativas.

Mtra. Isis Damayanti Ramírez Sandoval

Grupo de pasos para el circuito del Quiromasaje

1. Pases neurosedantes
2. Amasamientos
3. Fricciones
4. Pulpodigitales
5. Pellizcamientos
6. Estiramientos
7. Vibraciones
8. Percusiones
9. Presión-torsión, dispersión

- Como base cada vez que se presenta Hiperemia, se aplica vaciamiento y retornio venoso (en espalda se hace del centro hacia fuera y cuando son piernas y brazos se realiza siempre de abajo hacia arriba.

Mtra. Isis Damayanti Ramírez Sandoval

Primeros pasos para el circuito del Quiromasaje

- Sanitización con alcoholatura antiviral, antibacteriana y medicinal herbolaria con aspersión
- Aplicación de aceite sobre nuestras manos y fricción de palmas para calentar el oleato
- 1) PASES NEUROSEDANTES
  - a) Tecleteo
  - b) pases largos (esparciendo el oleato)
- 2) AMAZAMIENTOS
  - a) digitales o flourage
  - b) nudillal simple
  - c) nudillal completo
  - d) nudillal simple con refuerzo
  - e) nudillal completo con refuerzo
  - f) palmo digitales
- 3) FRICCIONES
  - a) superiores
  - b) circulares
  - c) arriba-abajo
  - d) suprarrenales

Mtra. Isis Damayanti Ramírez Sandoval

1) PASES NEUROSEDANTES

- Estos pases tienen como finalidad establecer un primer contacto relajante y cálido con la persona a atender, debe servir también para hacer un primer contacto relajado y esparcir armónicamente el oleato, pomada o lubricante que se esté empleando para facilitar el masaje.
- Se divide en dos tipos de pases:
  - a) Tecleteo
  - b) pases largos (esparciendo el oleato)

Mtra. Isis Damayanti Ramírez Sandoval

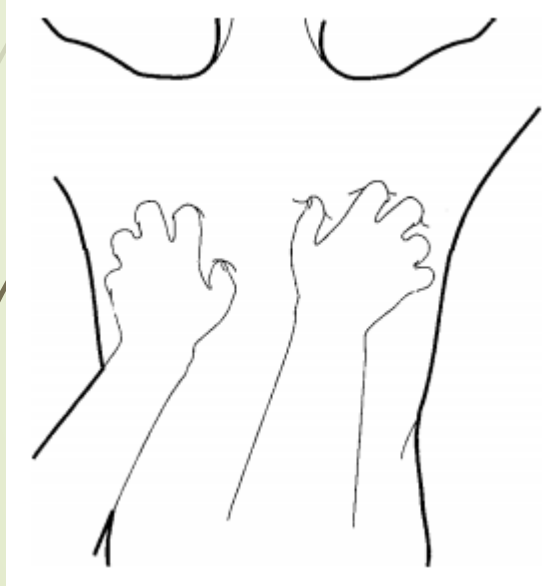
2) AMAZAMIENTOS

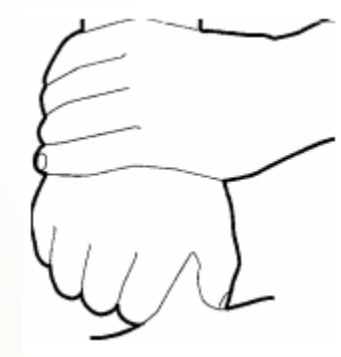
- Nos van a servir para comenzar a diagnosticar a través del tacto,
- comenzar a desbloquear tensiones en músculos y tendones,
- palpar temperaturas en la piel a lo largo de la zona a tratar y
- comenzar a hacer despegue del tejido conocido como fascia
- Nota: la fascia es el tejido que se encuentra entre la parte mas interna de la piel (compuesta de dermis, epidermis e hipodermis) y el tejido muscular, en esta capa de fascia se deposita ácido láctico resultante de la inactividad o hiperactividad muscular, ocasionando endurecimiento o dolor en los músculos).
- Emplearemos los siguientes tipos de amazamientos:
  - a) digitales o flourage
  - b) nudillal simple
  - c) nudillal completo
  - d) nudillal simple con refuerzo
  - e) nudillal completo con refuerzo
  - F) Palmodigitales

Mtra. Isis Damayanti
Ramírez Sandoval

digitales o flourage

nudillal simple





Nudillal simple con refuerzo y nudillal completo con refuerzo

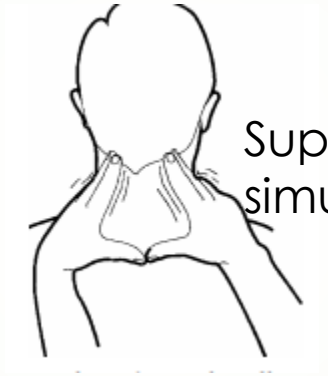
nudillal completo

palmodigital

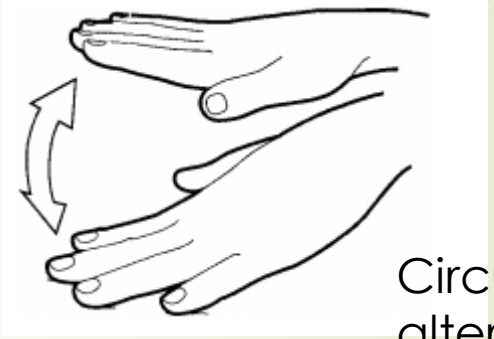
Mtra. Isis Damayanti Ramírez Sandoval

3) FRICCIONES

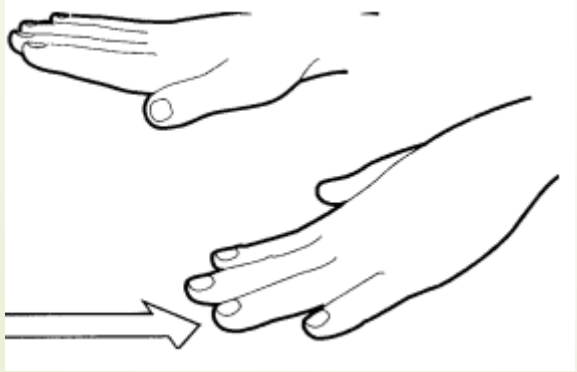
- A través de estas técnicas trataremos de activar la circulación para activar todo el sistema y remover depósitos de grasa, acumulación de líquidos y remoción de toxinas para lograr una desintoxicación importante en el organismo de las personas.
- Vamos a aplicar las siguientes fricciones situando una mano en cada lado de la espalda, respetando sin invadir la zona de columna vertebral:
  - a) superiores
  - b) circulares
  - c) arriba-abajo
  - d) suprarrenales



Superiores simultaneo



Circulares alternados



Arriba abajo alternado

Suprarrenales Simultaneo
Nota: al final se Hacen movimientos circulares hacia un lado y después hacia el otro con presión en suprarrenales.

Mtra. Isis Damayanti Ramírez Sandoval

Patologías básicas de la columna vertebral

- Patología significa: estudio de las enfermedades
- La columna vertebral debe mantener una posición equilibrada
- A) mantener un alineamiento de la columna, sus vértebras y discos intervertebrales
- B) una posición adecuada de los discos intervertebrales que amortiguan y mantienen una distancia adecuada entre vertebra y vertebra, donde ´todo se encuentre alineado (no en posición cóncava ni convexa con relación a las demás)
- Cuando estas condiciones cambian debido a:
- A) vicios posturales (estar agachado, chueco o inclinado en lapsos grandes de tiempo hacia un determinado lado–cargar un bolso o peso de un solo lado etc-) que van degenerando la posición de la columna, sus discos y vertebras
- B) un trauma –accidente, caída, golpe etc.
- C)Enfermedades degenerativas
- Surgen por lo menos 3 patologías básicas:
- 1) escoleosis.- cuando la columna vertebral se desvía lateralmente en una o varias vértebras en una o varias alturas de la columna vertebral
- 2) cifosis.- cuando una o varias vertebras se encuentran en una posición convexa con respecto a las demás
- 3) lordósis.- cuando una o varias vertebras se encuentran en una posición cóncava con respecto a las demás.

Mtra. Isis Damayanti Ramírez Sandoval

ÁREAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL E INTERVENCIONES NERVIOSAS

NERVIO INERVACIÓN CONDICIONES RELACIONADAS

ÁREA CERVICAL

1ª cervical	Cabeza, glándula pituitaria, cuero Cabelludo, cerebro, cara, oído	Resfriados, jaquecas, amnesia, cansancio Crónico, mareos, tensión muscular
2ª cervical	Ojos, senos, lengua, frente, mastoides	Sinusitis, alergias, problemas oculares y de oído, desfallecimientos.
3ª cervical	Mejillas, dientes, oídos	Neuritis, eccema, acné
4ª cervical	Nariz, labios, boca, trompa de Eustaquio	Fiebre de heno, catarros, trompas de Eustaquio obturadas
5ª cervical	Glándulas del cuello, faringe, corazón	Ronquera, irritación de garganta...
6ª cervical	Músculos del cuello y hombros, amígdalas, corazón	Tortícolis, dolor en el brazo, cruz, amigdalitis.
7ª cervical	Tiroides, hombros y codos, corazón	Bursitis, problemas de tiroides, enfriamientos

ÁREA TORÁCICA

1ª torácico	Antebrazo, codo, muñecas, manos Y dedos, esófago y tráquea, Corazón	Asma, tos, dificultades respirar, dolor por Debajo de los codos y en la mano
2ª torácico	Corazón y arterias coronarias	Dolor pectoral y condiciones funcionales del corazón
3ª torácico	Pulmones, conductos bronquiales (área respiratoria), pleura, corazón	Ictericia y problemas de la vesícula biliar
5ª torácica	Plexo solar, hígado, corazón	Fiebre, hipotensión, anemia, artritis y Condiciones adversas al hígado
6ª torácica	Estómago	Indigestión, acidez y nervios estomacales
7ª torácica	Páncreas, duodeno	Ulceras, diabetes y gastritis frecuentes
8ª torácica	Bazo y diafragma	Leucemia, accesos de tos
9ª torácica	Glándulas suprarrenales	Alergias, urticaria y una inadecuada reacción al estrés.
10ª torácica	Riñones	Problemas renales, fatiga, endurecimiento arterial
11° torácica	Riñones y uréteres	Desórdenes de la piel y autointoxicación (absorción de toxinas desde el canal gastrointestinal)
12ª torácica	Intestino delgado, trompas de Falopio y circulación linfática	Dolores por flatos, reumatismo, congestión linfática

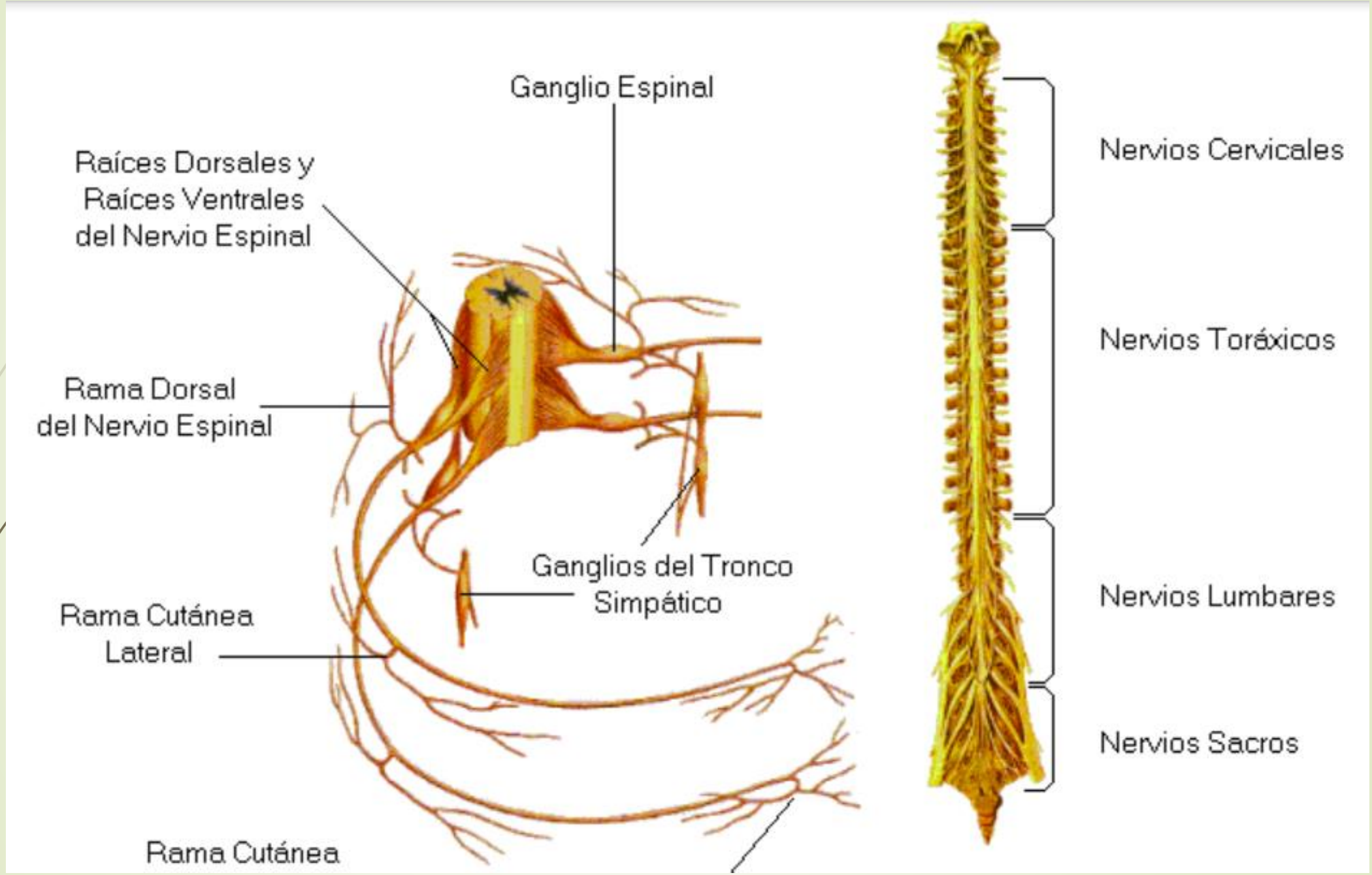
ÁREA LUMBAR - SACRO - COXIS

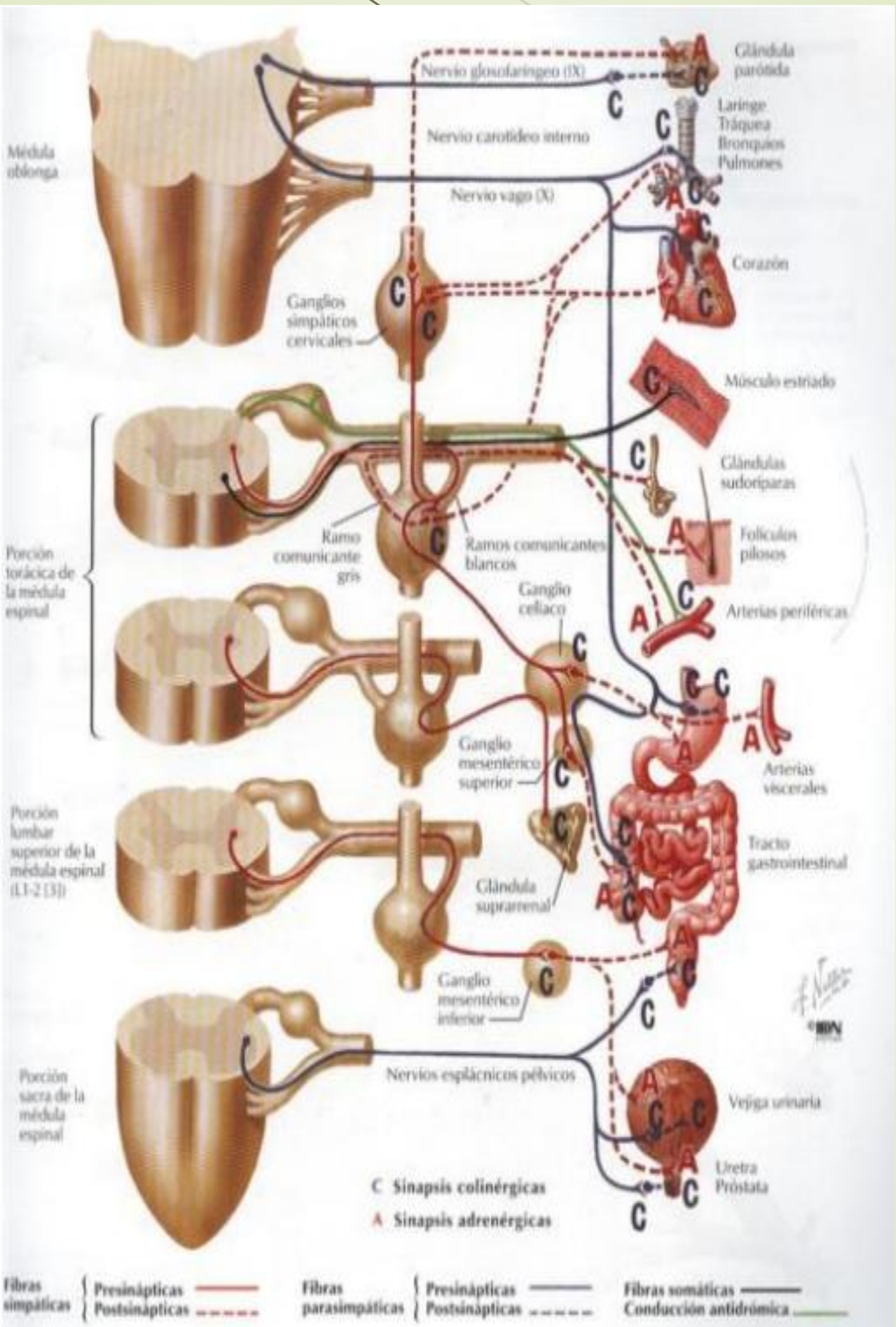
1° lumbar	Colon y área inguinal	Inflamación del colon, estreñimiento, Hernia y diarreas
2ª lumbar	Abdomen y su contenido, apéndice, Ciego y los muslos	Calambres, apendicitis, venas varicosas, Dificultades respiratorias
3ª lumbar	Glándulas reproductoras, vejiga y rodilla	Problemas de vejiga, menstruaciones Dolorosas o irregulares, menopausia, Dolores de rodilla, micción involuntaria, impotencia.
4ª lumbar	Músculos lumbares, nervio ciático y próstata	Lumbago, dolores de espalda, micción demasiado frecuente, y ciática.
5ª lumbar	Muslos, tobillos, pies, dedos y arcos de los pies	Pies fríos, debilidad y mala circulación de las piernas, rodillas débiles o hinchadas y calambres
El sacro	Hueso de la cadera y nalgas	Curvatura de la columna y distensión sacroilíaca
El coxis	Recto y ano	Hemorroides, dolor en el extremo de la columna, prurito anal.

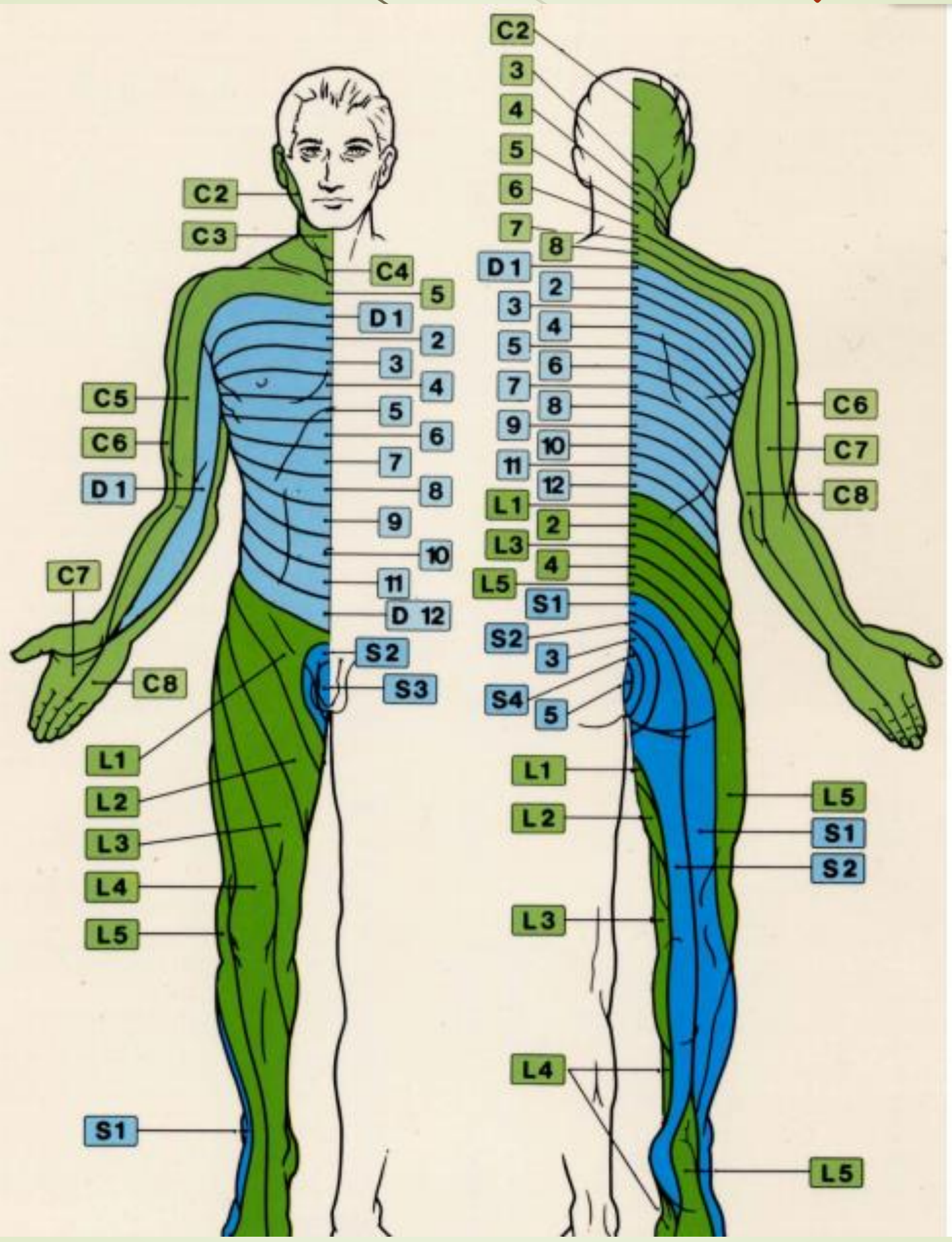
DEL MANUAL: **Áreas De La Columna Vertebral E Intervenciones Nerviosas**
Heilpraktiker institute

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y PERIFÉRICO

Los 31 pares de nervios espinales salen de la médula espinal hacia la derecha e izquierda de nuestro cuerpo.
Forman grandes y organizados equipos de trabajo que realizan diferentes tareas como hacer funcionar el corazón, los pulmones, la piel y todo el resto del cuerpo.


Ganglio Espinal
Raíces Dorsales y
Raíces Ventrales
del Nervio Espinal
Rama Dorsal
del Nervio Espinal
Ganglios del Tronco
Simpático
Rama Cutánea
Lateral
Rama Cutánea
Nervios Cervicales
Nervios Toráxicos
Nervios Lumbares
Nervios Sacros


Glándula parótida
Nervio glosofaríngeo (IX)
Laringe
Tráquea
Bronquios
Pulmones
Nervio carotídeo interno
Médula oblonga
Nervio vago (X)
Corazón
Ganglios simpáticos cervicales
Músculo estriado
Glándulas sudoríparas
Folículos pilosos
Ramo comunicante gris
Ramos comunicantes blancos
Porción torácica de la médula espinal
Ganglio celíaco
Arterias periféricas
Ganglio mesentérico superior
Arterias viscerales
Porción lumbar superior de la médula espinal (L1-2 (3))
Tracto gastrointestinal
Glándula suprarrenal
Ganglio mesentérico inferior
Porción sacra de la médula espinal
Nervios esplácnicos pélvicos
Vejiga urinaria
Uretra
Próstata
C Sinapsis colinérgicas
A Sinapsis adrenérgicas
Fibras simpáticas
Presinápticas
Postsinápticas
Fibras parasimpáticas
Presinápticas
Postsinápticas
Fibras somáticas
Conducción antidrómica


C2
C3
C4
5
D 1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
D 12
S2
S3
C5
C6
D 1
C7
C8
L1
L2
L3
L4
L5
S1
C2
3
4
5
6
7
8
D 1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
L1
2
L3
4
L5
S1
S2
3
S4
5
C6
C7
C8
L1
L2
L3
L4
L5
S1
S2
L5